22 '3 '71 1971

SADDHARMA

MEDEDELINGBLAD VAN DE
STICHTING NEDERLANDS BUDDHISTISCH CENTRUM

LENTE-BIJEENKOMST 1971

Gaarne nodigen wij U uit voor onze Lentebijeenkomst, welke gehouden zal worden op zondag 25 april a.s. op het landgoed "de Schovenhorst" in de Werkstee te Garderen.

Het programma luidt:

10.00 uur aankomst en begroeting van de deelnemers
10.30 uur meditatie o.l.v. Rev. P. van der Beek AMM
11.00 uur discussies in drie gespreksgroepen
13.00 uur gezamenlijke maaltijd
14.00 uur gezamenlijke wandeling
15.00 uur inleiding door de 2e voorzitter, Prof. Dr. V. Westhoff over het thema:
"Natuurbehoud en Milieubeheer: Mettā en Karunā"
daarna discussie over het onderwerp.
16.30 uur Gesprek over de activiteiten der Stichting
17.15 uur Sluiting

Aanmelding onder gelijktijdig overmaken van een bedrag van ƒ 5.-- (voor studerenden ƒ 2.50) op girorekening 1520022 t.n.v. penningmeester Stichting Nederlands Buddhistisch Centrum te Hengelo (O), bij mevr.dr. A.C.M. Kurpershoek, Bornsestraat 61, Hengelo (O).

Reisroute

Per trein naar station Putten. Bij Uw opgave vermelden of U wenst te worden afgehaald. Zo ja, dan zal er om 9.45 uur een auto aan het station gereedstaan.

Per auto vanaf Putten de weg naar Garderen inslaan; ongeveer 1800 m buiten Putten loopt, vlakbij villa "de Hopeest" (gelegen aan de linkerzijde) een onverharde weg linksaf die naar de Werkstee van "de Schovenhorst" voert.

Gaarne rekenen wij op een goede opkomst!

het bestuur

SOTO ZEN-MEDITATIE
Hakuun Yasutani, roshi

De vraag of en zo ja, hoe men zen-meditatie kan beoefenen zonder de hulp van een zen-meester, is voor het Westen uiteraard van groot belang. Voor de z.g. koan-

methode, welke bij de Rinzai-sekte de voorkeur heeft, geldt dat de begeleiding door een meester praktisch gesproken onontbeerlijk is. Bij deze methode is n.l. een voortdurende contrôle op de vorderingen van de zen-student noodzakelijk, teneinde te voorkomen dat deze laatste op dwaalwegen raakt.

Daarom ben ik van mening dat, bij gebreke aan een meester, voor de Westerling de meest aangewezen weg is die, welke veelal bij de Soto-sekte wordt gevolgd en "Shikantaza" (alleen-maar-zitten) heet. Hierbij wordt in eerste instantie uitgegaan van het tellen van de ademhaling. Met betrekking tot dit laatste bestaan er twee verschillende methoden. De eerste is om bij de inademing "een" te tellen, bij de uitademing "twee" en zo verder tot "tien", waarna U weer opnieuw begint. De tweede methode is om alleen de uitademing te tellen, daarna voort te gaan tot "tien" en ook dan weer opnieuw te beginnen. De stap, die volgt op het tellen der ademhalingen is het oplettend volgen van de ademhalingen zonder dus het in- en uitademen te tellen. Daarmede is dan in feite het echte zazen, in de vorm van shikantaza, begonnen.

Tenslotte wordt het stadium bereikt dat ook het volgen van de ademhaling als hulpmiddel niet meer nodig is. Men moet echter niet te spoedig menen dat men zover is!

U moet niet automatisch tellen. U moet U er <u>volledig</u> op concentreren. Tellen èn tegelijkertijd aan iets anders denken is a.h.w. op twee hazen tegelijk jagen.

Bij de beoefening van zazen zit U op een klein kussentje. Indien het U mogelijk is, neemt U de volledige of de halve lotus-houding aan. Voor wie dit bezwaarlijk is, verdient het aanbeveling om geknield op de hielen te gaan zitten (de traditionele japanse wijze van zitten). Wil ook dit niet lukken, dan kan een stoel gebruikt worden. De handen liggen op de schoot, met de palmen naar boven, waarbij de linkerhand op de rechter is gelegen en de duimen elkaar raken. De ruggegraat wordt rechtop gehouden evenwel zonder stijfheid; de nek is evenzeer recht.

Het hoofd wordt dusdanig gehouden dat de oren in één lijn liggen met de schouders en de punt van de neus in de richting van de navel wijst. De ogen zijn half gesloten, terwijl de blik zich aan niets in het bijzonder hecht. De punt van de tong beroert zacht de achterzijde van de boventanden. Nadat U aldus de juiste positie hebt ingenomen ademt U diep in en uit; daarna laat U Uw ademhaling op de natuurlijke wijze komen en gaan. Iedere krampachtigheid in zitten en ademhalen moet vermeden worden.

Zo zit U, om te beginnen tien minuten. Langzamerhand voert U de tijdsduur op tot circa een half uur. Indien ook maar enigszins mogelijk beoefent U dagelijks zazen.

Vanzelfsprekend komen er aanvankelijk allerlei gedachten bij U op. Deze moet U echter niet met kracht onderdrukken; dit onderdrukken heeft alleen maar tot re-

sultaat dat U er nog sterker aan gebonden blijft. Beschouw deze gedachten als wolken aan de hemel, die verschijnen en verdwijnen. Houdt ze dus niet vast! Immers, bij het werken van de fantasie of het hebben van gedachten gaat het altijd om de eigen meningen, het eigen denken.

Steeds staat daarbij het "ik" in het centrum. Bij de buddhistische meditatie moet U van deze persoonlijke meningen en gedachten los komen en Uw geest moet worden als een onbeschreven stuk papier. Dit laatste is in het bijzonder moeilijk ten aanzien van wat zich, psychologisch gesproken min of meer onbewust afspeelt in onze geest. Juist daarom is het van groot belang dat U zich intens concentreert op het tellen van de ademhalingen of - in een later stadium - op het volgen daarvan. In wezen is er geen principieel onderscheid tussen shikantaza en de koan-methode. Een heel bekende koan is de Mu-koan. Indien U zich geheel concentreert op "Mu", vallen Uw meningen en gedachten evenzeer weg. Evenwel - het zij herhaald - de koan-methode vereist toch wel de voortdurende begeleiding door een meester.

Het belangrijkste element van shikantaza is geloof en vóór alles het geloof dat alle voelende wezens Buddha-natuur hebben.

Beoefent U shikantaza dan doet U dat vanuit het geloof dat U, als U op de juiste wijze oefent, op dat moment Buddha bent.

Dogen zegt in zijn beroemd geschrift, de Shobogenzo, dat indien iemand zelfs maar gedurende een ogenblik op de juiste wijze shikantaza beoefent, alle voelende wezens in de wereld buddhaschap bereiken. Een ander belangrijk aspect van shikantaza is om de geest zó wakker en gericht te houden, als het geval zou zijn indien U over een zeer smalle brug moest gaan, welke over een diepe afgrond leidt. Dit is erg moeilijk, zozeer zelfs, dat wanneer U shikantaza beoefent in een koude ruimte, U warm zult worden van de geestelijke energie, die U aanwendt.

Het beoefenen van shikantaza betekent op zichzelf meer dan een streven naar verlichting. Er aan ten grondslag ligt n.l. het geloof dat het zitten zelf reeds een manifestatie van de verlichting is en dat de beoefenaar dit op de een of andere dag ook als zodanig zal ervaren en aldus satori zal bereiken.

Een enkel woord nog over het volgende.

Als we zeggen dat we satori of verlichting hopen te bereiken denken de meesten dat dit een eenmalig gebeuren is.

Evenwel zijn er vele graden in de satori-ervaring van zeer oppervlakkig tot zeer diepgaand (zoals die van Shakyamuni Buddha). Hier is dus sprake van graduele verschillen. Een oppervlakkige ervaring is te vergelijken met de doorzichtige plek, die b.v. door beademing op een bevroren ruit kan ontstaan. Gaat men dan niet voort met zazen, dan zal a.h.w. deze plek weer toevriezen en zal alleen de herinnering aan het eenheidsbeleven, overblijven.

(voortgaan met zazen zal daarentegen de doorzichtige plek vergroten).

Wat betekent het beoefenen van shikantaza in het leven van elke dag? Het betekent dat U al Uw handelingen zo goed moet verrichten als maar mogelijk is, d.w.z. met een minimum aan egocentrische meningen of gedachten.

Zazen is op deze wijze niet een oefening, die gebonden is aan een bepaald uur of een bepaalde plaats. Het informele zazen (evenzeer belangrijk als het formele zazen) maakt het dagelijks leven tot oefenterrein!

(Vrije bewerking van een lezing van Yasutani, roshi, naar notities daarvan in "The Middle Way").

L.B.

Aanbevolen literatuur:

D.T. Suzuki, Inleiding tot het Zen-Boeddhisme
(N. Kluwer, Deventer)

John Blofeld, The Zen Teaching of Huang Po
(The Buddhist Society, Londen)

E. Herrigel, Zen in de kunst van het boogschieten
("Driehoek", Amsterdam)

Ph. Kapleau, The Three Pillars of Zen
(Beacon Press, Boston)

Paul Reps, Zen-zin, Zen-onzin
(N. Kluwer, Deventer)

Charles Luk, Ch'an and Zen Teaching
(Rider en Company, Londen)

H. Benoit, Die Hohe Lehre
(Otto Wilhelm Barth-Verlag, München)

MEDEDELINGEN

Graag zouden wij een aantal nieuwe donateurs verwelkomen! Aanmelding kan geschieden bij mevr. dr. A.C.M. Kurpershoek, Bornsestraat 61 te Hengelo (O).

De minimum-donatie bedraagt ƒ 15.-- per jaar, te storten op girorekening 1520022 t.n.v. penningmeester Stichting Nederlands Buddhistisch Centrum te Hengelo (O).

Een vriendelijk verzoek: zendt bij verandering van adres ook een bericht daarvan aan mevr. Kurpershoek!

En: mocht U Uw bijdrage over 1970 en/of 1971 nog niet voldaan hebben, doe dit dan alsnog!